ALINCO

ウォーキングカウンター EXG035 取扱説明書

■ 各部の名称

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

●この度は、ウォーキングカウンター「EXG035」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
●この取扱説明書は、本製品使用上の警告及び注意事項について記載しております。
●本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上、記載内容にしたがって正しくお使いください。
●お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ箱と一緒に大切に保管してください。
●無断の複製は固く禁じます。

【使用上の警告・注意事項】

⚠警告・注意　**安全の為に必ずお守りください**

●本製品は運動中の心拍数や歩数などを計測できるウォーキングカウンターです。本来の用途以外の目的ではご使用にならないでください。
●本製品は業務用および医療用ではありません。表示される数値は、目安としてお使いください。
●本製品をぶつけたり、落としたり、投げたりしないでください。破損や故障の原因になります。
●本製品を使用してウォーキングする場合、くれぐれも本体の落下にご注意ください。
●本製品を長期にわたり、ご使用いただくために、ご使用になる前にはその都度キズや機器の破損、変形等がないかご確認ください。
●安全のため、本製品をご自分で改造、もしくは付加、及び部品を取り外した状態で使用しないでください。
●ストラップなどを持って振り回したりしないでください。守らないと事故やケガ、故障や破損の原因になります。
●保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、本製品の箱および取扱説明書は大切に保管してください。
●直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。変形や変色の原因になります。また、湿気の多い場所や水のかかる場所に保管しないでください。
●熱器具の近くでのご使用・保管はしないでください。
●濡れた手での電池交換はしないでください。感電・故障の原因になります。
●長時間使用しない場合は電池を必ず外してください。電池が液漏れを起こして故障などの原因になります。
●電池は小さなお子様が誤って飲み込むことのないような場所に保管してください。万一飲み込んだ場合は、息ができるようにしながら、ただちに医師にご相談ください。
●電池交換の際、電池が飛び出す場合がございますのでご注意ください。
●電池の取扱説明書に記載の使用表示に従ってご使用ください。
●使用済の電池は端子にテープを貼るなどの処置をしてから、地域で定める条例に従って破棄してください。
●本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れを拭きとってください。その際、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
●運動中に体や本製品が壁や物にぶつからないよう、広い場所でお使いください。また、周囲に人がいないことや邪魔になるものがないかしっかりと確認した上で行ってください。
●本製品は防水・防滴ではありません。雨の中で使用したり、水に濡れたりすると故障の原因になりますので、雨の中や湿気の多い場所ではご使用にならないでください。
●LEDライトは目に向けないでください。光源の直視は目を傷める原因になりますのでご注意ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部 サービスセンター　大阪府高槻市三島江1-1-1

フリーダイヤル 0120−30−4515　(AM10:00〜PM4：00　但しPM12：00〜1：00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX：072−678−6410

【表示メーターについて・使用方法など】

表示メーターについて

■ 表示内容

① **START**
スタート表示：ウォーキングを始めると表示します。

② **CLOCK/時刻** (時/分)
現時点の時刻を表示します。

③ **TIME/時間** (分/秒)
運動経過時間を表示します。

④ **PULSE/心拍数** (分/拍)
パルスセンサー(1)と(2)を両手で握ると心拍数を表示します。

⑤ **STEP/歩数** (歩)
歩いた歩数を表示します。

⑥ **TOTAL STEP/累積歩数** (歩)
累積歩数を表示します。

⑦ **DIST/距離** (km)
走行距離を表示します。

⑧ **CAL/カロリー** (kcal)
運動中の消費カロリーを表示します。
注意：同じ運動をしても速度や傾斜、個人差（体格・体質）によって消費するカロリーが違います。本製品ではそれらを配慮した表示は出来ませんので、あくまでも一般的な目安としてください。

■ 操作ボタン（ボタンを押すと液晶表示部のバックライトが約20秒間点灯します）

⑨ **リセットボタン**
モードボタンで選択した項目の数値を「0」に戻します。ただし、「累積歩数」と「時刻」はリセットすることができません。また、リセットボタンの長押し（3秒以上）でオールリセットされます。
※オールリセットすると歩幅や体重の設定値も初期値に戻りますのでご注意ください。

⑩ **セットボタン**
モードボタンで選択した項目に目標値や設定値の入力をする際に使用します。（長押しすることで数値を早く設定することができます。）

⑪ **モードボタン**
表示部の表示項目の選択、決定、切替を行ないます。

初期設定をする/設定を変更する

【時刻の合わせ方】
①【モードボタン】を押して「CLOCK：時刻」を表示させます。
②【セットボタン】を押すと時刻の「時（H)」が点滅します。
③【セットボタン】を押して「時（H)」を合わせ、【モードボタン】で決定し、「分（M）」を点滅させます。
④【セットボタン】を押して「分（M）」を合わせ、【モードボタン】で決定します。
⑤【セットボタン】で12Hか24Hを選択し、【モードボタン】で決定します。

【歩幅の設定】
①【モードボタン】を押して「DIST：距離」を表示させます。
②【セットボタン】を押すと「歩幅」が点滅します。
③【セットボタン】を押して「歩幅」を入力します。
※入力画面中にリセットボタンを押すと初期値に戻ります。
④【モードボタン】で決定してください。
※歩幅とはつま先からつま先の1歩の長さをいいます。正確な平均歩幅を知るには10歩歩いた合計距離を歩数である10で割ります。

【体重の設定】
①【モードボタン】で「CAL：カロリー」を表示させます。
②【セットボタン】を押すと「体重」が点滅します。
③【セットボタン】を押して「体重」を入力します。
※入力画面中にリセットボタンを押すと初期値に戻ります。
④【モードボタン】で決定してください。

注意：初期設定を行なわないと正しい値が表示されません。

目標値を設定する場合

【目標時間の合わせ方】※1分（60秒）単位で設定できます。
①モードボタンで「TIME：時間」を表示させます。
②【セットボタン】を押すと時間が点滅します。
③【セットボタン】を押して「目標時間」を入力、【モードボタン】で決定します。

【目標歩数の設定】※100歩単位で設定できます。
①モードボタンで「STEP：歩数」を表示させます。
②【セットボタン】を押すと歩数が点滅します。
③【セットボタン】を押して「目標歩数」を入力、【モードボタン】で決定します。

運動を開始するとカウントダウンを始め、「0」になると、アラームが鳴ります。

本体の持ち方と心拍数の測り方

■ 本体の持ち方

本体を持って運動する場合、落下防止に備え、ストラップを手首に通してグリップ部を持って歩いてください。

■ 心拍数の測り方

心拍数を測定する場合、両手でパルスセンサー(1)(2)を持って測定してください。

【注意】
●パルスセンサーは片手では測定できません。
●パルスセンサーは、強く握らないで軽く触れる程度に握ってください。
●パルスセンサーは汗などで手の平が濡れていると正しく測定しません。また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

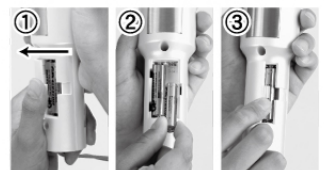
LEDライトと警告ランプのご使用方法・電池の交換方法

■ LEDライトと警告ランプのご使用方法

【LEDライトと警告ランプ】をご使用の場合
1. スライドスイッチを左側に移動させるとLEDライトがつき、警告ランプが点滅を始めます。
2. 止める時は、スライドスイッチを中央（OFF)に戻してください。

【警告ランプのみ】をご使用の場合
1. スライドスイッチを右側に移動させると警告ランプのみ点滅を始めます。
2. 止める時は、スライドスイッチを中央（OFF)に戻してください。

■ 電池の交換方法

1. 電池カバー開フックを押さえながら引き上げ、電池カバーを外します。
2. 本体に単4電池2本を極性(＋・－)を間違わないようにセットしてください。
3. 電池カバーのフック(2箇所)を本体側の溝にしっかり合わせて電池カバーを上から押さえてカバーを閉めます。

【注意】● あらかじめ付属されている電池はテスト用の電池です。ただし、電池の残量はわずかしかありませんので、新しい電池をご用意ください。 ● 電池の極性（＋・－）を間違えないようにセットしてください。● 長期間使用しないときは電池を取り出しておいてください。また、保管に関しては小さなお子様が誤って飲み込むことのないような場所にしてください。 ● メーターの表示が薄くなってきたり、心拍数の数字が動かなくなってきた場合は電池の容量不足ですので新しい電池と交換してください。 ● 使用済の電池は端子にテープを貼るなどの処置をしてから、地域で定める条例に従って破棄してください。

使用方法について注意

●本製品は業務用および医療用ではありません。表示される数値は、目安としてお使いください。
●つぎのような場合は、正しく測定できません。○腕の振りが不規則の場合。○腕の振りが小さい、または大きすぎる場合。○電車、車、自転車などに乗車しているときに、振動により誤った計測をすることがあります。
●LEDライトは目に向けないでください。光源の直視は目を傷める原因になりますのでご注意ください。

使用中・使用後の注意

●ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。また、お子様の手の届かないようご注意ください。
●本製品は防水・防滴ではありません。雨の中で使用したり、水に濡れたりすると故障の原因になりますので、雨の中や湿気の多い場所ではご使用にならないでください。

お手入れ方法

●本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなど乾いた柔らかな布で軽く拭いてください。
●汚れが落ちない場合は、ぬるま湯で中性洗剤をうすめ、柔らかな布に浸し、よく絞ってから汚れを拭き取り、水を浸した布で軽く拭いてください。
※シンナー系や酸系の強い洗剤は使用しないでください。

製品仕様

品　　名	ウォーキングカウンター
品　　番	EXG035
製品サイズ	W50×D155×H50mm
製品重量	約115g(電池除く)
電　　池	単4電池×2本（別売）テスト電池入り
材　　質	本体：ABS
生 産 国	台湾

運動中に心拍数を測定するのは、適切な運動強度を把握し、安全性と効果的な運動を実践するためです。「EXG035 ウォーキングカウンター」を使用することで「心拍数が上がりすぎ、必要以上にカラダに負担をかけていないか」また、「脂肪が燃焼しやすい有酸素ゾーンで運動を行われているか」などリアルタイムで心拍数を確認することができ、安全で効果的な運動を行うことができます。目的にあった心拍数の目安や目標心拍数の計算方法を下記に記載しておりますので、ご活用ください。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220－年齢)－安静時心拍数} × 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

■ 心拍数を管理して安全で効果的なウォーキングを実践しましょう！

運動したら、かえって病気が悪くなってしまった。一生懸命運動しているのに少しも痩せない。
このような結果にならないよう、上記を参考に目標心拍数をしっかり設定し、効果的なウォーキングを行いましょう。
心拍数は運動の強さにほぼ比例して上昇します。心拍数を測定すれば運動の強さを正確に知ることができます。ただ、がむしゃらに運動するだけでなく、適した心拍数での運動を心掛ければ、効率よく目的を達成することができ、ケガや運動時の事故（オーバーワーク）などの予防に役立ちます。
EXG０３５を活用して、安全で快適なウォーキングを楽しんでください。